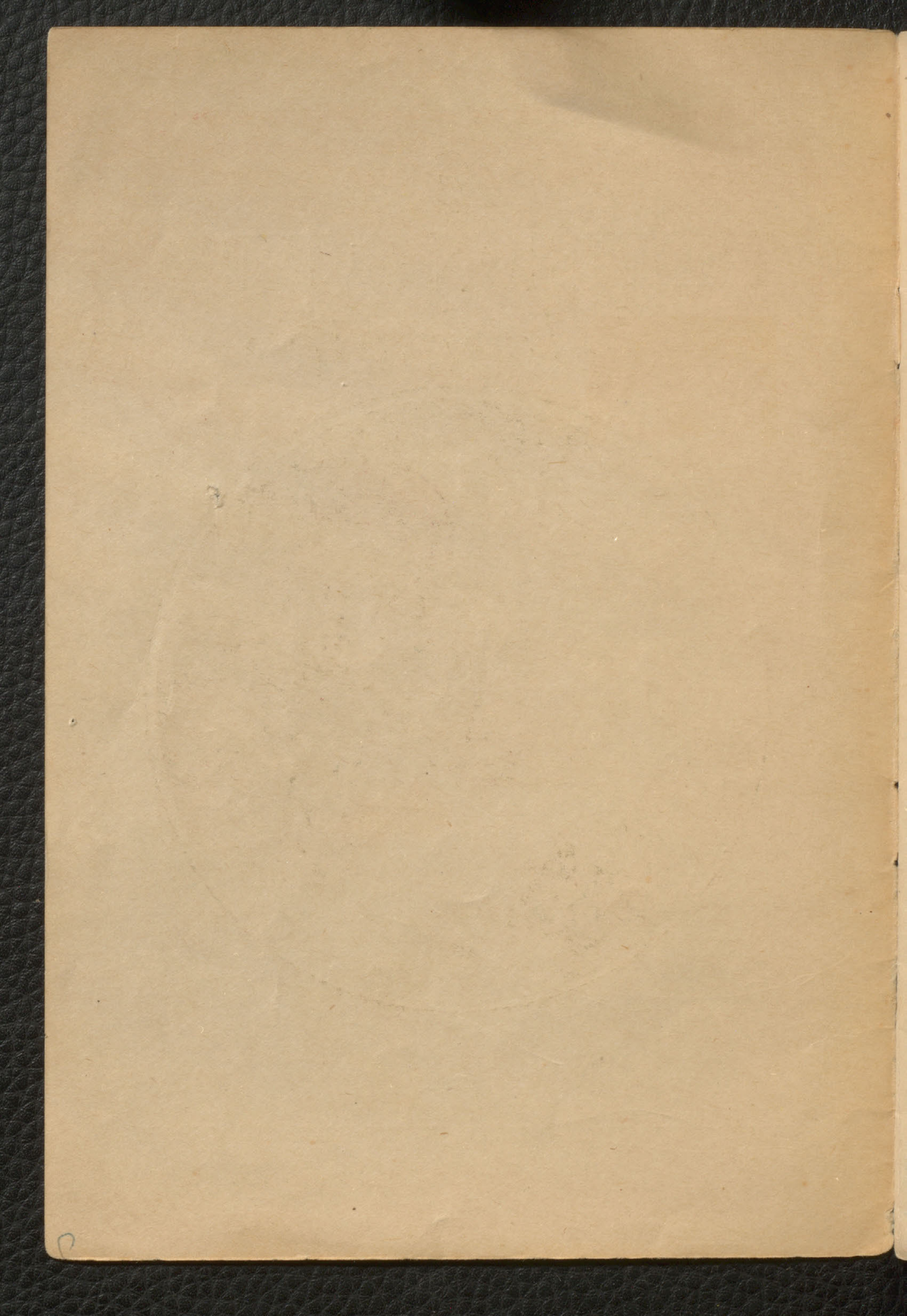
La PROVISION *de* VIVRES *de la famille*



METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

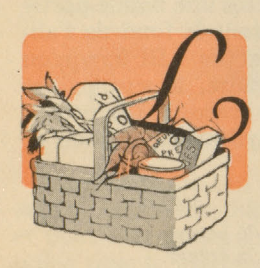
Bureau-Chef Canadien—Ottawa



La PROVISION de VIVRES de la famille

QUOI ET COMMENT ACHETER

Conseils utiles à la ménagère pour l'alimentation et le marché



LA MÉNAGÈRE qui voudrait que son argent se dépense le plus profitablement possible, et qui se soucie réellement de conserver les siens en bonne santé, doit savoir quels aliments acheter et de quelle manière les acheter. De sa connaissance des aliments le mieux appropriés aux besoins de l'organisme dépend dans une large mesure la santé de sa famille.

EXIGENCES ALIMENTAIRES DE L'ORGANISME

Le corps se compare à un engin. Il faut l'alimenter pour lui conserver le mouvement. Durant la journée, lorsqu'on est au travail et que l'on se déplace, les feux doivent brûler vivement car chaque pas, chaque mouvement est une dépense d'énergie. La nuit, bien qu'on puisse modérer les feux, une certaine production d'énergie est nécessaire pour les activités fonctionnelles telles que la digestion, la respiration et la circulation, car ces fonctions sont actives nuit et jour.

Le combustible qui tient la machine humaine en mouvement est tiré des aliments que nous mangeons. Mais actionner la machine ne suffit pas; il faut réparer l'usure. Pour conserver le sang rouge et sain, les dents et les os forts, la circulation et la digestion en équilibre satisfaisant, il faut consommer des aliments qui renferment certains minéraux. Pour éliminer les déchets provenant des parties d'aliments non élaborées, il y aura nécessité d'aliments de masse qui entraîneront ces déchets en passant dans les intestins. Et pour assurer la croissance, le développement, et fournir des sûretés contre certaines maladies, des aliments renfermant certaines substances dites vitamines doivent être utilisés. Il est donc évident que notre alimentation doit fournir:

a) Du combustible;

b) Des substances pour faire et réparer les os, les muscles et le sang;

c) Des substances protectrices et régulatrices.

EXIGENCES EN COMBUSTIBLE

Les personnes qui se livrent à un dur travail physique et font une vie très active ont besoin d'aliments combustibles en plus grande quantité que celles qui travaillent assises une bonne partie de la journée. Les aliments combustibles font le fond de l'alimentation de ces personnes et des enfants actifs. Et lorsqu'on prend plus de combustible qu'il est nécessaire, le surplus est emmagasiné dans l'organisme sous forme de graisse. Les principaux aliments combustibles sont les carbohydrates (amidons et sucres) et les gras.

AMIDONS	SUCRES	GRAS
le pain	le sucre	le beurre
les craquelins	la mélasse	la crème
les céréales	le miel	le lard et autres graisses animales
le tapioca	les fruits secs	l'huile d'olive
le macaroni	les bonbons	l'huile de graine de coton et de maïs
le riz		le chocolat.
les pommes de terre		

EXIGENCES EN ALIMENTS DE DÉVELOPPEMENT

Les enfants ont besoin d'aliments de développement pour grandir. Et une fois le corps développé, l'usure de l'existence détruit une certaine quantité de tissus organiques qu'il faut réparer. Les aliments qui renferment des protéines et des sels minéraux sont ceux dont on a besoin dans ce but. Ces aliments fournissent en outre, du combustible. Toutefois, à l'exception du lait et des céréales complètes, il ne faut pas pour cela s'appuyer entièrement sur ces aliments, car ils sont plus dispendieux que les carbohydrates. Le volume d'aliments de développement dont le corps a besoin est plutôt faible

Les légumes tels que laitue, céleri et certains fruits frais cueillis peuvent être mangés crus, mais les pommes de terre, les navets, les viandes etc, doivent être

cuits pour se bien digérer —

et ne change pas beaucoup avec l'exercice ou le travail; il est à peu près le même, qu'une personne soit active ou inactive. Les aliments de développement sont:

la viande	le fromage	les amandes
le poisson	les oeufs	les céréales complètes
la volaille	les pois et haricots secs	les fruits
le lait	la gélatine	les légumes

EXIGENCES EN ALIMENTS RÉGULATEURS

Les aliments qui contiennent des sels minéraux sont nécessaires pour maintenir un équilibre satisfaisant dans l'organisme et pour fournir les substances de développement. Les fonctions telles que le battement du coeur et la circulation du sang s'appuient sur les sels minéraux. Si l'on a soin de consommer des aliments qui renferment du calcium, du phosphore, du fer, et de l'iode dans certaines régions, il est peu probable que l'alimentation manque d'autres substances, car elles se rencontrent avec celles que nous venons de mentionner. Les fruits, les légumes, les grains complets, le lait et les oeufs sont les principaux aliments qui fournissent des minéraux. Les trois premiers renferment aussi certaines substances fibreuses qui ne sont pas complètement élaborées et qui sont utiles pour balayer les déchets en passant dans les intestins. L'eau aide à éliminer les déchets par la peau et les reins, et maintient en solution dans le corps divers éléments dérivés de notre nourriture. On doit boire de six à huit verres d'eau par jour.

VITAMINES

Les vitamines dans notre alimentation sont nécessaires à la croissance et au développement, et aussi pour fournir des sûretés contre certaines maladies.

Graisse soluble, - Vitamine A - Croissance - Résistance aux maladies,

La vitamine A appuie la croissance et la vigueur, et sert de sûreté contre les maladies du nez, de la gorge et des poumons. Son absence amène une maladie des yeux. La vitamine A se trouve dans l'huile de foie de morue, le lait, le beurre, la crème, le fromage, les oeufs, le foie, les rognons, les légumes verts, frais, (particulièrement les épinards, les courges, la laitue, le chou, les tomates,) les carottes, les patates, les navets, et quelques fruits.

Xérophtalmie

Très efficace pour empêcher et soulager: Anémie, Pluriges dans le foie. Occasionnés par des températures élevées

La vitamine B est nécessaire à la croissance et à la santé. Sans cette vitamine on manque d'appétit et il s'ensuit des désordres nerveux et une maladie appelée béribéri. Une alimentation ne fournissant aucune vitamine B déterminera la mort. La vitamine B se trouve dans le lait et les légumes verts; les céréales complètes telles que le blé, le maïs et le riz non décortiqué; la levure, les carottes, les pommes de terre, les asperges, les tomates, les fruits et les amandes.

La vitamine C raffermit la santé générale et prévient le scorbut, une maladie grave qui s'attaque surtout aux enfants. Cette vitamine se trouve en abondance dans les tomates et les ananas en conserve ou crus; dans les oranges, les citrons, les pamplemousses, les bananes; dans les plantes herbacées telles que les épinards, la laitue, le chou; et dans les pommes de terre, les navets, le rutabaga et les oignons.

La vitamine C est aisément détruite par la cuisson; il est donc sage de consommer quotidiennement quelques fruits ou légumes crus.

La vitamine D donne au corps la faculté de profiter des minéraux que renferme la nourriture. Sans cette vitamine les minéraux ne servent pas à grand'chose et l'organisme est sujet au rachitisme, une maladie qui intéresse particulièrement les enfants. L'huile de foie de morue et le jaune d'oeufs sont très riches en vitamine D, et sont des préventifs du rachitisme. La lumière solaire directe prévient elle aussi le rachitisme.

La vitamine E est indispensable à la reproduction. Elle se trouve dans le grain de blé, l'avoine, le maïs et les feuilles vertes.

La vitamine G est indispensable à la croissance et prévient le pellagre. On la trouve dans le lait, le boeuf maigre et les plantes herbacées.

Quelques aliments, comme les fruits, les légumes et le lait, renferment plus d'une vitamine. On doit donc en faire une bonne consommation.

CALORIES

Tous les aliments fournissent de la chaleur quand ils sont consumés dans le corps. La calorie est l'unité employée pour

Les autorités sur la santé et la nourriture, recommandent l'emploi de deux légumes par jour, à part les patates et les fèves à beurre. — Un légume feuillu chaque jour est l'idéal, mais est essentiel 3 à 4 fois par semaine, toute l'année. Ceci s'applique à tous les membres de la famille, mais il est particulièrement important que les enfants mangent de ces aliments.

mesurer la chaleur. C'est pourquoi l'on évalue les aliments en calories. Le nombre de calories* dont on a besoin varie avec l'âge et le travail que l'on fait. Chez les adultes jeunes et d'âge moyen, le nombre de calories peut être de quatorze à vingt-sept par livre de pesanteur, selon l'exercice pris tous les jours. Et les filles et garçons de 13 à 17 ans en exigent souvent autant que les adultes, parce qu'ils grandissent.

LE MANGER (ET COMMENT L'ACHETER)

La ménagère doit établir les repas sur un système qui fournit et la bonne sorte et la bonne quantité d'aliments. Pour être certaine de cela, elle doit servir:

Du lait—Une pinte par jour pour chaque enfant; une pinte pour chaque adulte. Cette quantité-là est idéale. Toutefois, ne jamais en servir moins d'une pinte pour chaque enfant et la moitié d'une pinte pour chaque adulte. Le lait est le meilleur aliment de développement pour les enfants. Il fournit du combustible; il fournit des minéraux; il renferme une bonne quantité de vitamines A, B et C.

Le lait pasteurisé offre plus de sûretés que le lait cru, parce que la pasteurisation complète détruit les microbes de la tuberculose, de la diarrhée infantile, du mal de gorge septique, de la typhoïde, de la diphtérie et de la scarlatine. S'il est consommé ou ordonné du lait cru, ce doit être naturellement du lait attesté.

Le lait doit être gardé dans un récipient couvert et conservé au froid; cela le gardera propre, frais et exempt des odeurs et goûts étranges. Si

VITAMINES A, B ET C

*Les brochures de la Metropolitan où l'on trouve des tables de calories sont "*L'obésité et la maigreur,*" "*La dyscinésie*" (constipation), et "*De la première enfance à l'enfance.*"

l'on n'a pas de glace à la maison, il faudra peut-être, pendant les grandes chaleurs, acheter le lait deux fois par jour et laisser au laitier le soin de le conserver au froid. Une température de 45 à 50° F. empêche le lait de périr.

Le lait concentré et les poudres de lait possèdent la même valeur alimentaire que le lait pasteurisé, et en certains endroits coûtent moins cher. Les poudres de lait peuvent s'employer en petites quantités, à mesure qu'on en a besoin, et il n'est pas nécessaire de les tenir sur la glace. Après que la boîte a été ouverte, le lait concentré doit être l'objet des mêmes soins que le lait frais.

Le lait condensé a été additionné de sucre pour le conserver. On peut l'employer dans la cuisine ou pour remplacer la crème. Lui aussi doit être l'objet des mêmes soins que le lait frais après qu'on a ouvert la boîte. Tous sont préparés pour la consommation par l'addition d'eau.

Du pain et des céréales—On doit en manger tous les jours. Le pain et les céréales fournissent du combustible à peu de frais. Le pain blanc au lait, comme on le fait dans les boulangeries modernes, fournit des minéraux et des vitamines dans l'alimentation. Toutefois les grains complets, à cause de leurs parties non élaborables et de leur plus forte quantité d'éléments divers, la vitamine B particulièrement, doivent faire partie de l'alimentation au moins une fois par jour. Les aliments composés de céréales, tels que le macaroni et le riz, doivent être employés en grande quantité. On peut rémédier au défaut des éléments dont ils manquent en les apprêtant au fromage, au lait ou avec des légumes.

Les céréales que l'on fait cuire à la maison sont généralement moins dispendieuses que les céréales prêtes à servir. Bien que l'on doive servir des céréales cuites chez soi aux enfants âgés de moins de trois ans, les autres sont bonnes et peuvent être servies aux autres membres de la famille pour faire changement.

La quantité de farine qu'il faut acheter dépend de la quantité de pâtisserie que l'on doit faire. Il y a des économies à faire en achetant des sacs de farine aussi gros que l'on peut garder. Un sac de vingt-quatre livres et demie coûte peut-être 50 sous de moins que sept sacs de trois livres et demie.

Les céréales doivent être conservées dans des boîtes de ferblanc ou des bocaux couverts, comme sûreté contre la poussière et les insectes.

Des légumes—On doit manger deux sortes de légumes tous les jours, dont une sera des pommes de terre. Les légumes ont de la valeur surtout à cause de leurs minéraux et vitamines. Ceci est particulièrement vrai des plantes herbacées, comme le chou, le chou frisé, les épinards, les feuilles de betteraves et de navets, et la laitue, laquelle ajoute aussi du volume pour les intestins et devrait être servie au moins trois ou quatre fois par semaine. Les tomates fraîches ou de conserve sont une source importante de vitamines A, B et C et peuvent être servies aux enfants lorsqu'on ne peut leur donner du jus d'oranges. Les légumes cultivés pour la racine, comme les carottes, les oignons, les betteraves et les navets fournissent aussi des minéraux et des vitamines. Toutefois, les légumes et les fruits sont sujets à perdre une partie ou la totalité de leurs vitamines en les faisant cuire. Pour cette raison, on devrait consommer beaucoup de légumes et de fruits crus. On en fait des salades délicieuses que l'on peut apprêter en peu de temps et très facilement.

Les pois, lentilles et haricots secs sont d'utiles aliments de développement qui renferment à la fois de la protéine et des sels minéraux, quoiqu'ils renferment moins de substances de développement que les oeufs et le lait. On peut en faire le fond d'un repas satisfaisant en les servant avec d'autres légumes ou un peu de viande.

Des fruits—On devrait manger des fruits, cuits ou crus, au moins une fois par jour. Les fruits frais ajoutent de l'eau, des minéraux, du sucre et des vitamines à l'alimentation, et du volume pour les intestins. Les fruits cuits renferment des minéraux et du sucre, mais ils ne devraient pas être entièrement substitués aux fruits frais, parce que la vitamine C est aisément détruite par la cuisson.

En hiver, les fruits secs coûtent moins que les fruits frais. On les fera tremper dans l'eau toute la nuit, la veille qu'on doit s'en servir, puis les faire cuire lentement. Les pommes, pruneaux, pêches, figues et abricots secs sont tous des fruits nourrissants.

Les fruits et légumes que l'on doit manger crus doivent être sains et mûris à point. Il vaut mieux aller au marché et les choisir. Un changement dans le menu projeté pourra s'imposer si vous trouviez des fruits ou légumes qui seraient particulièrement beaux ou bon marché. Faute d'espace approprié pour conserver fruits et légumes, on en achètera moins.

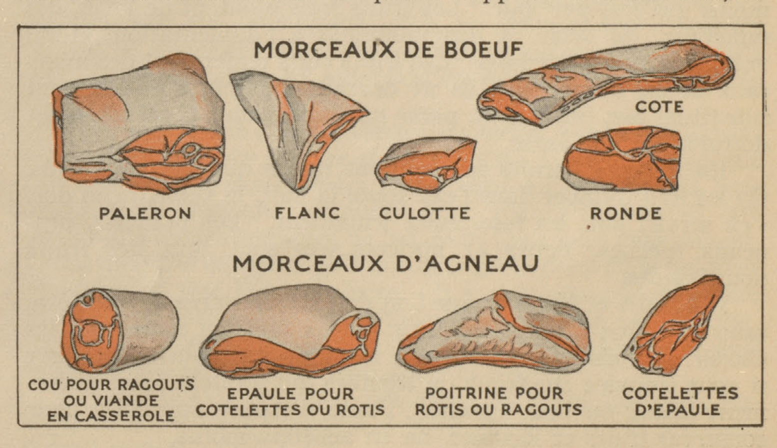
On doit examiner les fruits et légumes avant de les ranger; s'il y en a de mâchés ou d'imparfaits, on s'en servira tout d'abord parce qu'ils se gâteront plus rapidement que les autres.

Il y a des économies à faire en achetant des fruits et légumes un peu moins bons lorsqu'on doit les faire cuire, de préférence aux fruits et légumes de choix et qui se vendent plus cher. Souvent on offre à des prix d'occasion des fruits qui sont trop mûrs pour se conserver. Si l'on n'en achète que la quantité que l'on peut consommer la même journée, on se félicitera probablement d'un tel achat.

Les petits fruits et légumes se vendent parfois meilleur marché que les plus beaux et plus gros. Ainsi, une tasse de jus de petites oranges peut coûter un tiers de moins que la même quantité de jus extrait de grosses oranges de choix. Une livre de petites pommes de terre, même si l'on tient compte de la perte plus forte du pelage, peut coûter moins cher qu'une livre de grosses pommes de terre. Il faut plus de temps pour préparer les petites, mais l'économie peut en valoir la peine.

De la viande—Il n'est pas nécessaire d'en servir plus souvent qu'une fois par jour. La viande fournit de la protéine et un peu de minéraux. Toutefois, sa saveur appétissante peut nous entraîner à en manger plus que l'on en a réellement besoin.

Les morceaux économiques de viande font des repas appétissants, pourvu qu'en les faisant cuire on leur accorde le temps et l'attention nécessaires. On peut les apprêter à la casserole, en



pâtés chauds, hachés, braisés, en ragoût, en pâtés froids, rôtis à la vapeur, et en bifteks suisses. Une marmite norvégienne est à la fois utile et commode pour les morceaux les plus durs qui doivent être soumis à une cuisson prolongée.

Il ne faut pas seulement considérer ce que la viande coûte la livre quand on l'achète, mais aussi la quantité d'os et de graisse par rapport au maigre. Il faut utiliser les rognures de viande, faire fondre le gras pour la cuisine et employer les os et les bouts maigres dans la soupe. Si l'on n'emploie pas les rognures de cette façon, il est peut-être préférable de payer un peu plus cher et d'acheter tout du maigre. La bonne viande doit avoir une couleur claire, vive, être ferme, avoir du gras blanc et très peu de filandres traversant le grain.

Les morceaux d'agneau dans l'épaule ou le cou font de bons ragoûts ou pâtés chauds. On doit les faire cuire avec des oignons, carottes et navets, pour leur donner du goût.

Les morceaux de veau dans le cou ou la poitrine sont très bons pour les pâtés, pains ou ragoûts de viande.

Le flanc, le cou, le paleron ou les côtes de boeuf sont bons pour les ragoûts ou la viande hachée. On peut se servir de légumes pour relever le goût, et ajouter des boulettes de pâte aux ragoûts pour faire un changement.

Pour un rôti de boeuf à la casserole, le paleron, la surlonge, le cou, la culotte ou la poitrine sont moins dispendieux que la ronde et seront tendres s'ils sont bien cuits.

Le bout de l'os, les manches de jambon, et les bouts de jambons sucrés sont bons à faire bouillir avec des légumes ou à rôtir.

De la volaille—La volaille est un des aliments les plus dispendieux, non pas que le prix de la livre soit élevé mais parce que l'on paye pour les os et ce que l'on jette en la préparant.

Les poules et poulettes coûtent moins que les poulets de grain. On peut les apprêter rôties, et les laisser cuire plus longtemps les rend assez tendres. Toutefois, certains détails sont à observer lorsqu'il s'agit d'acheter un jeune poulet: les pattes sont lisses et les griffes pointues; à mesure qu'un poulet vieillit, ses griffes deviennent émoussées, des écailles apparaissent sur

les pattes, la peau devient épaisse, surtout celle du cou, et le bout du bréchet ne se plie pas facilement.

Du poisson—On peut s'en servir à la place de la viande. C'est un aliment de développement et il renferme un peu de substances minérales. D'habitude, il vaut mieux acheter le poisson en saison et choisir celui qui a été pêché dans la localité. Les petits poissons, avec leurs arêtes et autres parties non comestibles, font plus de déchets que les tranches de gros poissons comme la morue. Chez certains poissons la proportion de déchets est forte, et c'est ce dont on doit tenir compte pour savoir si le poisson est moins cher que d'autres aliments.

Combien de fois en acheter par semaine dépend de l'offre sur le marché. Il y a des marchés à l'intérieur où l'on ne peut avoir du poisson frais que le vendredi, et même alors le choix est restreint, quoique les nouvelles méthodes de réfrigération rendent la provision de poisson plus générale qu'il y a quelques années. Près des côtes et des grands lacs, on peut obtenir du bon poisson presque tous les jours, à bon marché.

Des oeufs—Un autre aliment de développement qui peut occuper dans un repas le même rang que la viande ou le poisson. Les oeufs sont riches en minéraux et en vitamines A, B et D.

Tard le printemps et durant l'été, les oeufs sont relativement bon marché. On peut si on le désire, les conserver dans une solution de silicate de potasse ou de soude, pour consommation ultérieure. L'hiver, les oeufs frais sont chers, mais on peut se servir, pour la cuisine générale du moins, d'oeufs gardés en entrepôt. Les oeufs absolument frais ont meilleur goût, mais les oeufs d'entrepôt sont nourrissants et coûtent beaucoup moins.

Du gras—Il faut en employer tous les jours. Le beurre est riche en vitamine A. On doit s'en servir librement s'il est possible. Le beurre en motte est moins cher que le beurre en pains d'une livre et a souvent très bon goût.

Les autres gras, tels que le saindoux, l'huile de graine de coton, l'huile d'olive, ou les beurres composés de végétaux et d'amandes possèdent une grande valeur d'énergie, mais ils n'offrent pas la vitamine A qui est si nécessaire.

Si l'on a tout le lait qu'il faut dans la famille, ce qui fournira le gras de beurre nécessaire à la croissance, alors les remplaçants économiques de beurre, où l'on peut se les procurer, peuvent

être employés à la place du beurre. Ils sont propres, nourrissants et sont très bons pour la cuisine. Pour la table, ils sont souvent plus appétissants que du beurre de qualité inférieure.

Le beurre doit être conservé au froid et ne doit pas être exposé à de fortes odeurs. Le saindoux doit être conservé frais pour l'empêcher de rancir. Les huiles doivent être couvertes et conservées dans un endroit frais, loin de la lumière.

Du sucre—Les desserts et fruits suffiront à cette fin. Des bonbons entre les repas pourraient déranger la digestion et gâter l'appétit pour les aliments de plus grande nécessité.

DE QUELLE MANIÈRE DÉPENSER L'ARGENT POUR LA NOURRITURE

La plupart des familles doivent dépenser pour la nourriture depuis un quart jusqu'au tiers de leur revenu. Pour être sûr que l'on a de tous les aliments nécessaires et que l'on ne dépense pas trop sur un article en particulier, au détriment d'un autre, voici quelques données très faciles à observer, à savoir:

a) Il faut acheter tous les jours une pinte de lait pour chaque enfant et une chopine par adulte;

b) On ne doit pas dépenser pour la viande plus que l'on ne dépense pour le lait, tant que l'on n'a pas acheté la quantité idéale de lait pour chaque personne;

c) On déboursera autant pour les légumes et les fruits que pour la viande et le poisson;

d) D'un sixième à la moitié de l'argent pour la nourriture, suivant le revenu, sera employé pour acheter du pain, des céréales, du macaroni et du riz. Moins l'on a d'argent pour la nourriture, plus on doit en dépenser pour acheter des céréales bon marché;

e) On doit acheter assez de beurre, margarine et autres gras pour fournir de la moitié à sept huitièmes d'une livre de gras par semaine pour chaque membre de la famille âgé de plus de trois ans.

MENUS PROPOSÉS

Déjeuner

Fruit (cuit ou frais)
Céréale complète avec du lait
Rôties, beurre

Pour un plus gros déjeuner, ajouter des oeufs ou du lard.

Collation ou souper

Un plat cuit, comme du macaroni au fromage
Pain complet, beurre — Fruits en compote
Thé, café ou lait
ou bien
Soupe à la crème — Salade
Pain complet, beurre — Dessert simple

Pour ceux qui ont besoin d'une plus grande quantité d'énergie, on peut ajouter au premier de ces deux menus un autre légume que des pommes de terre et servir un plus gros dessert.

Dîner

Viande, poisson ou oeufs
Pommes de terre — Un autre légume
Pain, beurre — Dessert

Ajoutons à cela de la soupe et une salade, et vous avez repas qui convient à toute occasion. Il n'est pas déplacé de servir du lait dans toute alimentation normale.

AUTRES DONNÉES D'ECONOMIE DANS L'ALIMENTATION

C'est le sou gagné sur une livre de beurre et les quelques sous épargnés sur le sucre, les oeufs et le pain, qui font un joli compte d'épargnes à la fin de l'année, parce que ces articles sont ceux qu'on achète le plus souvent. Les petites différences de prix dans l'habillement ne comptent pas tant parce qu'on s'habille moins souvent. On achète un pardessus une fois tous les deux ou trois ans, mais la nourriture s'achète tous les jours; et si l'on gagne 10 sous par jour de ce côté, cela fait $30 à la fin de l'année.

Un aliment qui coûte cher n'est pas toujours celui qui nourrit le plus. D'habitude, la cherté d'un article indique qu'il est rare, d'expédition difficile, hors de saison, ou de premier choix. Ce *n'est pas* qu'il soit plus sain ou plus pur qu'un aliment dont le prix est moins élevé. Or, on peut souvent faire des économies et fournir quand même une bonne nourriture à sa famille si l'on consacre un peu de temps et de réflexion à la préparation des repas et à l'achat des aliments.

Etablissement des menus. Il faut d'abord s'occuper des restes. S'il ne reste pas assez d'un certain plat pour toute la famille, on

pourra peut-être s'empêcher de le jeter en le servant avec autre chose. Ainsi, un petit morceau de viande qui reste peut être haché et servi avec du riz cuit et des tomates, ou d'autres légumes cuits, comme plat principal d'un second repas.

Il faut comparer les prix demandés dans les magasins du voisinage pour savoir où l'on peut acheter à meilleur compte. Dans ces comparaisons, il faut toujours calculer ce que coûte un article la livre. Ainsi, lorsqu'un pain de douze onces se vend 6 sous, on divise 6 par 12 pour avoir le prix d'une once et l'on multiplie par 16 pour avoir le prix d'une livre, soit:

$$\frac{6 \times 16}{12} = 8 \text{ sous}$$

Il est particulièrement important de calculer le prix de la livre pour les articles vendus en boîtes ou paquets préparés à la manufacture, car plusieurs ne contiennent pas la livre.

Les magasins qui vendent comptant seulement et ne délivrent pas la marchandise donnent souvent un meilleur prix que les magasins où l'on peut avoir à crédit et faire livrer ses achats. Ce n'est certainement pas très difficile d'emporter soi-même ses achats, et plusieurs personnes trouvent qu'elles peuvent tenir un compte plus exact des dépenses lorsqu'elles payent à mesure qu'elles achètent, et de cette manière elles peuvent s'éviter une surprise désagréable à la fin du mois quand le compte est plus élevé qu'on ne le pensait.

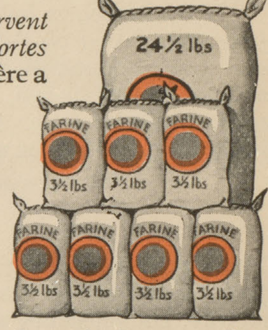


Il faut donner la préférence aux magasins propres. Dans tous les magasins on devrait couvrir les aliments pour les mettre à l'abri des mouches ou autres insectes, souris, doigts curieux etc. En cela, le petit magasin avec son attirail modeste peut être supérieur au grand magasin agencé de comptoirs de luxe et de belles vitrines d'étalage.

La ménagère doit aller au magasin choisir la marchandise, surtout la viande et les fruits et

légumes frais. Elle choisira mieux que ne le ferait un commis occupé. En même temps, elle apprendra à connaître et à comparer les prix et les marques, et se tiendra au courant des aubaines que l'on pourrait offrir.

Les principaux articles qui se conservent doivent être achetés en quantités aussi fortes que l'on peut garder chez soi. Une ménagère a gagné 38 sous en achetant une boîte d'une livre de confitures de fraises au lieu d'en acheter quatre petits pots de quatre onces à différentes reprises. On verra très bien ce qu'il y a à gagner de cette façon-là si l'on compare le prix de revient, la livre, entre les petits et les grands paquets, boîtes, sacs etc. Il est vrai que l'on n'a pas toujours beaucoup d'espace dans les petits logements modernes, mais on peut souvent trouver une tablette de plus ou s'arranger autrement avec celles qu'on a, et ainsi faire de la place pour une plus grosse provision que l'on ne croyait pouvoir garder.



Le sac de vingt-quatre livres et demie coûte beaucoup moins que les sept petits sacs

Ne laissons pas périr les aliments. Quand il se perd de la nourriture dans un ménage, c'est généralement un signe que les menus sont mal établis, que le marché est mal fait ou que la maison est mal tenue. Même les aliments de première qualité ne se garderont pas si l'on n'en prend pas soin comme il faut. Les restes d'aliments cuits demandent autant de soins que les aliments qui ne sont pas encore cuits. Les bactéries, le moisi et le ferment sont les trois principaux agents de destruction des aliments. Parfois leur effet sur la nourriture ne laisse aucune trace visible. Ceci est particulièrement vrai des bactéries, quoique leur présence dans la nourriture puisse être la cause de troubles digestifs graves.

Il est nécessaire d'avoir une glacière presque toute l'année. Comme nous l'avons dit précédemment, une température de 45 à 50° F. est nécessaire pour conserver les aliments en bon état. En certains endroits un petit garde-manger à l'extérieur de la maison peut servir de glacière en hiver.

Des conserves lorsque c'est commode et pour faire changement. On peut mieux varier le menu des repas, sans augmenter ses

dépenses, lorsqu'on sert des conserves de fruits ou de légumes, *ainsi que des* fruits et légumes frais. Un des grands avantages est que l'on peut toujours garder des conserves; un autre est que les conserves de fruits, de légumes, sont généralement aussi nourrissantes que les fruits ou légumes frais, et il n'y a pas, dans la généralité des cas, de perte de vitamines importantes.

Mise en conserve à la maison. On fait des conserves à la maison pour garder les aliments de surplus que l'on veut utiliser plus tard. S'il faut acheter les fruits et les légumes pour faire des conserves, on doit se demander si l'on n'y gagnerait pas à acheter les conserves vendues dans les magasins. Lorsqu'on fait des conserves chez soi, il faut suivre les indications du Ministère fédéral de l'Agriculture.* Les conserves alimentaires qui présentent le moindre signe de fermentation ne doivent pas se goûter. Ne jamais consommer des aliments provenant de boîtes gonflées à leurs extrémités. Il y a quatre dimensions de boîtes commerciales communément employées.

CAPACITÉ DES BOÎTES DE CONSERVES

DIMENSION DE LA BOÎTE	NOMBRE DE TASSES	POIDS APPROXIMATIF
No 1	1 1-3	10½ onces à 1 livre
No 2	2 1-5	1 livre et 2, 3, ou 4 onces
No 2½	3 3-5	1 livre et 12, 13, ou 14 onces
No 3	4	2 livres à 2 livres, 4 onces

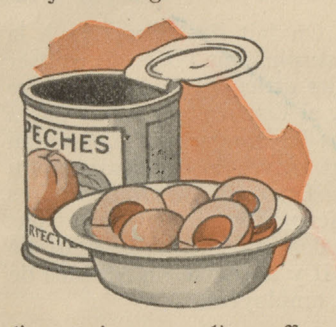
On doit apprendre à demander par numéro la dimension de boîte que l'on désire. On y gagnera à se servir des boîtes nos 2½ ou 3. Il n'y a rien à craindre du côté des restes; on peut les utiliser le lendemain. La boîte no 2½ contient environ trois fois autant que la boîte no 1, mais ne se vend parfois qu'environ le double. On peut gagner au moins 15 sous parfois, en achetant une grande boîte de cerises au lieu de trois petites boîtes.

Il y a une boîte encore plus grande (no 10), qui contient plus de six livres, pour les fruits à faire des tartes. Quand on fait habituellement sa pâtisserie à la maison, cette grande boîte est préférable aux autres.

Il y a quatre qualités de conserves de fruits sur le marché: de fantaisie, de choix, ordinaire et vendable. Les deux dernières

*Bulletin n° 93 sur la conservation des fruits et légumes chez soi, publié par le Ministère de l'Agriculture, Ottawa.

sont propres et satisfaisantes, les fruits étant peut-être petits, de forme irrégulière. Les fruits de fantaisie et de choix sont plus gros, mieux formés et conservés dans un sirop plus épais. Les mêmes qualités existent pour les conserves de légumes, et les qualités de choix et de fantaisie s'appliquent ordinairement aux jeunes légumes tendres.



Plusieurs sont satisfaits de la qualité ordinaire pour l'usage général de la famille. Il n'est pas nécessaire de payer plus cher pour la grosseur et l'apparence. La qualité vendable peut servir pour les soupes aux légumes et les tartes ou salades de fruits. La qualité n'est pas marquée sur les boîtes mais l'épicier la connaît.

Il vaut la peine d'essayer les nouvelles marques de conserves alimentaires que l'on offre. On peut ensuite s'en tenir aux marques qui conviennent le mieux aux besoins de la famille. Si la ménagère peut trouver des fruits et des légumes assez bon marché en saison, il est recommandable de faire des conserves à la maison. Pour décider cela, il faut calculer le temps et le travail nécessaires ainsi que le prix de revient.

COMPTES DE NOURRITURE

Il est bon de tenir un compte mensuel de ce que l'on dépense pour chaque sorte de nourriture, afin de trouver la meilleure manière de bien nourrir sa famille tout en faisant des économies. Le plan indiqué à ce sujet dans cette brochure devrait servir de guide. Les sommes dépensées pour divers aliments peuvent se comparer aux sommes que l'on aurait dû dépenser, et la ménagère verra ainsi sur quel article elle peut épargner, et cela lui fera voir si elle choisit bien les aliments qui conviennent le mieux à sa famille. Il ne faut pas se décourager dès le premier mois. On doit essayer pendant au moins un an à faire des achats économiques. Il s'ensuivra un plus gros compte d'épargnes et une famille plus satisfaite et en meilleure santé.

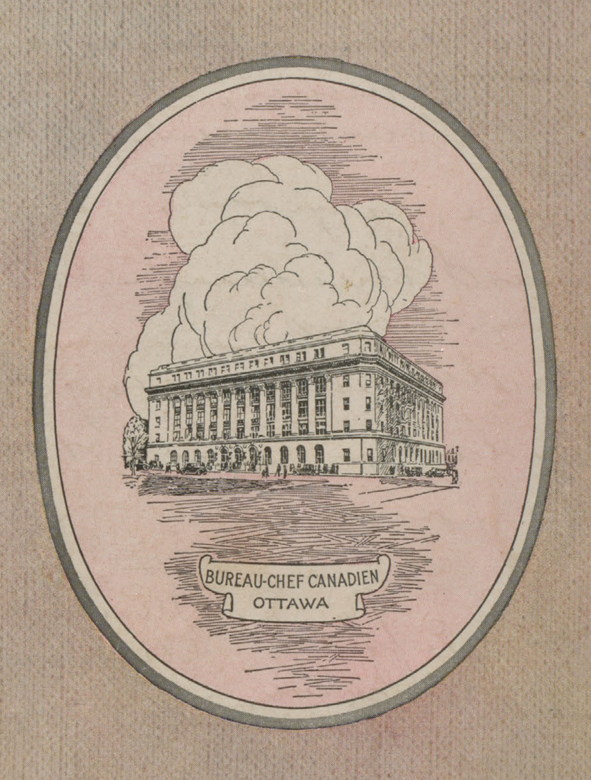
La Chimie biologique des Aliments

16 éléments principaux (1)

Oxigène – 60% } Carbohydrates
Carbone – 20% } Produisent l'énergie.
Hydrogène – 7% } Graisse – (plus d'hydrogène moins d'oxigène)
Nitrogène – 2% } Produisent la chaleur
Protéines,
Construisent les tissus –

(1) Sucre, empois, grains fruits miel,
(2) Graisse d'animaux et de légumes, huiles, noix,
2/3 et 3 Viandes maigres, pois fève, lentilles lait, blancs d'oeufs, fromage, poisson.

Sels essentiels minéraux	Effets.	Principaux aliments contenant ces sels
Sulphure	Purificateur, règle le système. –	



(d) 439L.W.—Imprimé au Canada